

المراهقة مرحلة حياة لا تنسى

عاشقة

الشتاء

للبنات فقط!

ريم محمد محمد



عاصفة
الشتاء

ريم مبرم مبرم

عاصفة الشتاء

الفهرس

7 المقدمة.....

9 الإهداء.....

10 الفصل الأول: بداية عاصفة.....

21 الفصل الثاني: نغريد العصفور.....

37 الفصل الثالث: إعمار القلب.....

45 الفصل الرابع: نسمة خفيفة.....

58 الخاتمة.....

المقدمة

أنا لا أستطيع أن أعبر عن فرحتي
الكبيرة لقدرتي علي مخاطبة
الفتيات المراهقات من خلال هذا
الكتاب الذي يساعدهن في حل
مشاكلهن وتفهم طبيعة
مرحلتهن، كما يساعدهن علي
اكتشاف وفهم ذواتهن وطبيعة
المشاعر التي يشعرن بها يومياً،
فالمراهقة ليست مرحلة عادية
يتجاهلها الآباء والأمهات، بل هي
الجسر الرابط بين مرحلة الطفولة
والنمو لذا علي الآباء والأمهات
الحفاظ علي ذلك الجسر سليماً،

خوفاً من وقوعه وانهيائه لذلك
سأحاول قدر الإمكان أن أقدم
النصائح المفيدة والقصص ذات
العبر أملاً في مساعدة
المراهقات، فأنا واثقة بعد قرائتك
لهذا الكتاب عزيزتي ستعيشين
أجمل مراهقة في حياتك لأنك لم
تعيشيها عبثاً بل عَرَفْتِي ما هي
المراهقة...

المؤلفة: ريم محمد

الإلهداء

إلي درب حياتي

(أبي)

ورفيقة عمري.....

(أمي)

الفصل الأول...

بداية عاصفة

التغيرات الجسدية في سن المراهقة



إن بداية العاصفة كبداية
المراهقة، أنا لا أقصد تشبيه
المراهقة بالعاصفة في إيزائها
للعض، بل أشبهها بالعاصفة
لتأخر وقوفها ولوقوتها، فإن
العاصفة ربما تبدأ بأمطار خفيفة
أو بعض الغيوم السوداء، كذلك
المراهقات، تبدأ المراهقة عند
الفتيات والفتيان بالتغير الجسدي
والنفسي، فنرى الفتاة تتغير
جسدياً بقدوم الدورة الشهرية
وغيرها، وتتغير نفسياً

بكثره بكائهما لأسباب مختلفة
وغالباً ما تكون تافهة لفرط
الحساسية في هذه المرحلة، كما
يكثر تقلب مزاجها وطبعها أو أن
تقلد بعض الفنانات المشهورات أو
بعض التلميذات في صفها، وهذا
ما سنتكلم عنه في كتابنا هذا لكن
سنبدأ في هذا الكتاب بالتغير
الجسدي، وسنتكلم عن التغير
النفسي في الفصل القادم،
بالنسبة للفتيات فإن التغير
الجسدي مرتبط بقدوم الدورة

الشهرية وما إلي ذلك، وفي هذه
المرحلة أيضاً يبدأ الشعر في
منطقة الإبطن والعانة بالنمو، يبدأ
جسمك في التغير في الوزن،
سوف تلاحظين أن جسمك بدأ
يزداد لاسيما الوركين، وهذا
طبيعي لأنك تكبرين، فجسمك
يبدأ في اتخاذ شكل أنثوي، دعي
فقط كل شيء يمر بشكل طبيعي
ولا تتدخل في نمو جسمك
فهذا طبيعي جداً.

(الدورة الشهرية)

سمعت أن الفتيات حين تأتيهن
الدورة يبقين في غرفهن خوفاً
من الاحتكاك بأشخاص والتعامل
معهم فيشتمننوا منهم، رغم أنه
لا شيء يدعو للخجل، فهذا أمرٌ قد
كتبه الله علي بنات آدم



ربما يجعل الخجل البنت تخفي الخبر
عن أهلها فتحاول عدم التعطر أو
تغيير ملابسها ولا تغسل شعرها
أثناء الدورة الشهرية، وربما يصمن أو
يصلين خوفاً من الخجل، وقد سمعت
بفتاةٍ قد حاضت (جاءتها الدورة)
مبكرة وقد كانت محرجة وعندما
أخبرت والدتها بالأمر صرخت والدتها
في وجهها قائلة: لماذا لآن؟! أنت لا
تزالين صغيرة، وكأن الأمر
بيدها، فأنا أنصحك عزيزتي
لا تخفي الأمر عن والدتك فهناك

أشياء مهمة يجب أن تعرفيها من
والدتك حين تأتيك الدورة كطريقة
وضع الفوطه الصحية وغيرها من
الأشياء المهمة، ولكن إن رأيت أن
والدتك محرجة من الحديث في هذا
الموضوع أو فعلت معك كما فعلت
الأم في القصة السابقة

فستجبرين

حينها إلي أن تقرأي

وتثقتفي وحدك

من خلال الكثير

من الكتب

الإلكترونية



والورقية والفيديوهات، فالتثقف
في هذه الأمور شيءٌ ضروري ولا بد
منه، وهذه التغييرات الجسدية قد
يتبعها تغييرات نفسية منها رغبة
المراهمقة في إثبات ذاتها وغيرها
من التغييرات التي سنتحدث عنها
في صفحات أخرى.

هناك بعض الفتيات يصبين بارتباك
نفسى بسبب قدوم الدورة
الشهرية وبلوغهن، فتزداد
حدهن في التعامل أو يصرن
كثيرات التوتر أو يأكلن بشراهة
وغيرها، لكن قدوم الدورة الشهرية
ليس سيئاً كما تكرهه بعض
الفتيات، بالعكس فإن قدوم الدورة
الشهرية لك وبلوغك يدل على أن
الأجهزة داخل جسمك تعمل
بانتظام وهي في صحة جيدة، ربما
تشعرين بآلام في معدتك ودوار
وغيرها من الآلام المعهودة

لذا فأنا أنصحك إن واجهتك تلك
الآلام فلا تكثري من المسكنات
فربما تضرك، ربما يمكنك تناول
قرص مسكن واحد لا غير فهناك
بعض الفتيات يتناولن أكثر من
ثلاثة أقراص مسكنة وهذا ربما
يقلب المفعول فيزيد



ألمك بدلاً من
تخفيفه وتهدأته
أنا شخصياً أرى أن
تناول المسكنات
دون استشارة

أمر مضر للغاية حتي لو كنت
متأكدة من المسكن الذي
تتناوليه.... هكذا يكون
الفصل الأول قد انتهى لكن
الكتاب مازل مستمراً معك
حتي آخر فصل، اتمني أن
تكوني قد استفدت من هذا
الفصل.... هيأ الآن اقلبي
الصفحة لتبدأي في قراءة
الفصل الثاني.

الفصل الثاني...٠٠٠

تغريد العصفور

التغيرات النفسية والمشاعر في سن
المراهقة



قصة من أرض الواقع

رعاء طالبة في كلية الصيدلة
عمرها 18 عاماً، في مرحلة
الهرافقة، وقد كانت تقول:
كانت تراودني دائماً الرغبة في
الانطلاق، فكانت تريد كسر
ما كانت تعتبره قيوداً
مفروضة عليها من أهلها:
-فتريد أن تخرجين المنزل
بدون إذن من أهد والديها

- وتريد أيضاً إذا خرجت مع
صديقاتها، أو لأي مكان، ألا
تتقيد بهوعد محدد للرجوع إلى

الهنزل

أما الآن فتقول: أدركت تهاماً
أنّ الهطالبة بالحرية الهطلقة
لعو: ضرب من الجنون، لأن
الفتاة في هذه المرحلة أو
الفتى، لا يدركان ما ينفع وما
يضر، وقد لا يحسنان التصرف

وقد توجد لديها الرغبة
الجانحة الجامحة، في
اكتشاف العالم من حولها،
دون وصاية أو رقابة من أحد.

دعاء استطاعت التغلب علي
مشاعر الهزيمة الطبيعية فلم
تتهرد علي أهلها أو تخالفهم
فقط فكرت بالتهرد لكن لم

تفعل

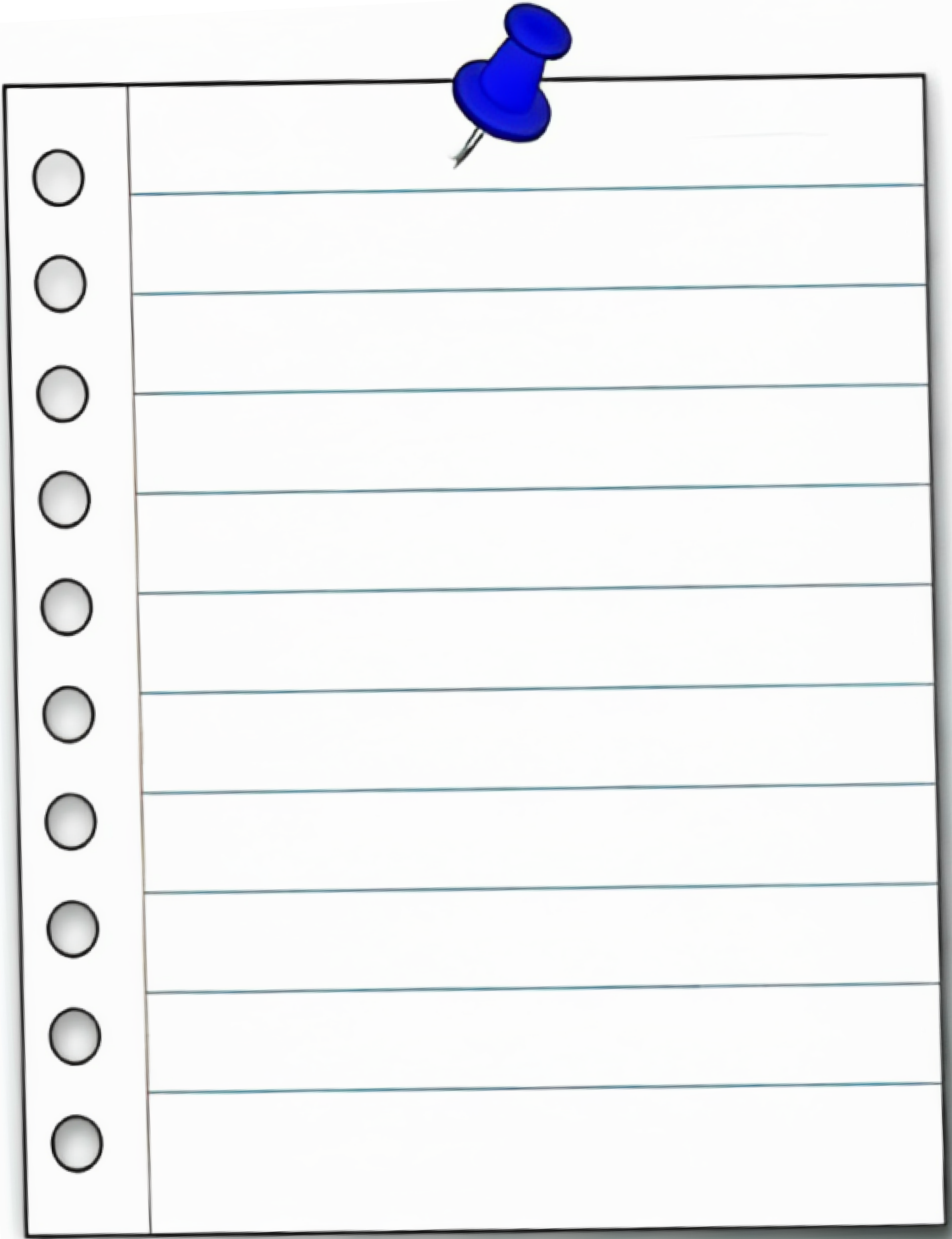
بعد أن قرأتني الفصل الأول عن
التغيرات الجسدية يجب الآن أن
نعرف ما هو التغير النفسي؟

• التغير النفسي

هو عملية التحول من حالتك التي
أنت عليها إلى حالة أخرى أو عملية
تقومين فيها بتنفيذ إجراءات لخطة
تحويل أهدافنا وأحلامنا إلى حقيقة ،
وهذا التغير الذي يحدث، يحدث
فجأة عندما تقررين أنت التغير مما
أنت عليه إلى شخص آخر، ربما تقررين
التغير في جزء منك

أَوْ تَرِيدِينَ أَنْ تَتَغَيَّرِي كَلِيًّا فَلَا تَرِيدِينَ
أَنْ تُقَارَنِي بِإِخْوَتِكَ الصَّغَارِ، أَوْ إِخْبَارِكَ
أَنَّكَ صَغِيرَةٌ لَذَا أَرِيدُ أَنْ أَخْبِرَكَ عَزِيزَتِي
الْمَرَاهِقَةَ أَنَّ هَذَا شَيْءٌ طَبِيعِي فِي
مَرَحَلَتِكَ هَذِهِ، لَكِنْ تَعْرِفُكَ عَلِي
طَبِيعَةَ مَرَحَلَتِكَ يَسَاعِدُكَ عَلِي
اِكْتِشَافَ وَفَهْمَ ذَاتِكَ وَتَلْبِيَةَ
مَتَطَلِبَاتِهَا إِذَا فَلَنبِدَأُ بِتَقْلِبِ مَزَاجِكَ،
عِنْدَ الْغَضَبِ يُمْكِنُ أَنْ تَقُولِي أَشْيَاءَ
وَكَلِمَاتٍ لَا يَصِحُّ قَوْلُهَا لِأَسِيْمَا إِنْ
قَوْلَتِيهَا لِأَحَدٍ وَالِدِيكَ، وَهَذَا بِسَبَبِ
شِدَّةِ الْاِنْفِعَالِ وَالْعَصَبِيَّةِ، إِذَا فَلَنتَفَقَّ

أنت عندما تغضبين سوف تعدّين
من 1 إلي 50 قبل أن تقولي أي
شيء، لكن لا تخلفي اتفاقك معي
حتى لا تقعي في المشاكل
بسبب تسرعك في الرد، لقد
تركت لك مربع أبيض لتكتبي فيه
موقفاً شعرتي فيه بالعصبية
وقلتي كلاماً لا يصح قوله.



• التغييرات العقلية للمراهقات

كما تحدث تغييرات في جسد الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ فإنها أيضاً تواجه تغييرات في عقلها وطريقة تفكيرها ومن أهم هذه التغييرات تفكير المراهقة في إثبات ذاتها وإرسال رسائل لأهلها بأنها قد كبرت ولم تعد تلك الطفلة الصغيرة المدللة، وأنها أصبحت مؤهلة لتحمل المسؤولية وحدها، فتبدأ بالتمرد على أهلها كطريقة لإيصال تلك الرسائل

لكن تلك الطريقة خاطئة وتسبب
المشاكل في كثير من الأحيان لكن
الطريقة الصحيحة لتثبيت ذاتك
صديقتي المراهقة هي أن تثبتها
لنفسك لا لأهلك , لكن الآن
دعيني أخبرك كيف تثبتين ذاتك
لنفسك, حتي تتمكني من إثبات
ذاتك لنفسك عليك الوثوق
بنفسك وبقدراتك أولاً, فلا تقللي
من شأنك ومن قدراتك, ولا تقارني
نفسك بالفتيات الأخريات فالله
مِيزَنَا عن بعضنا فلا تسعي

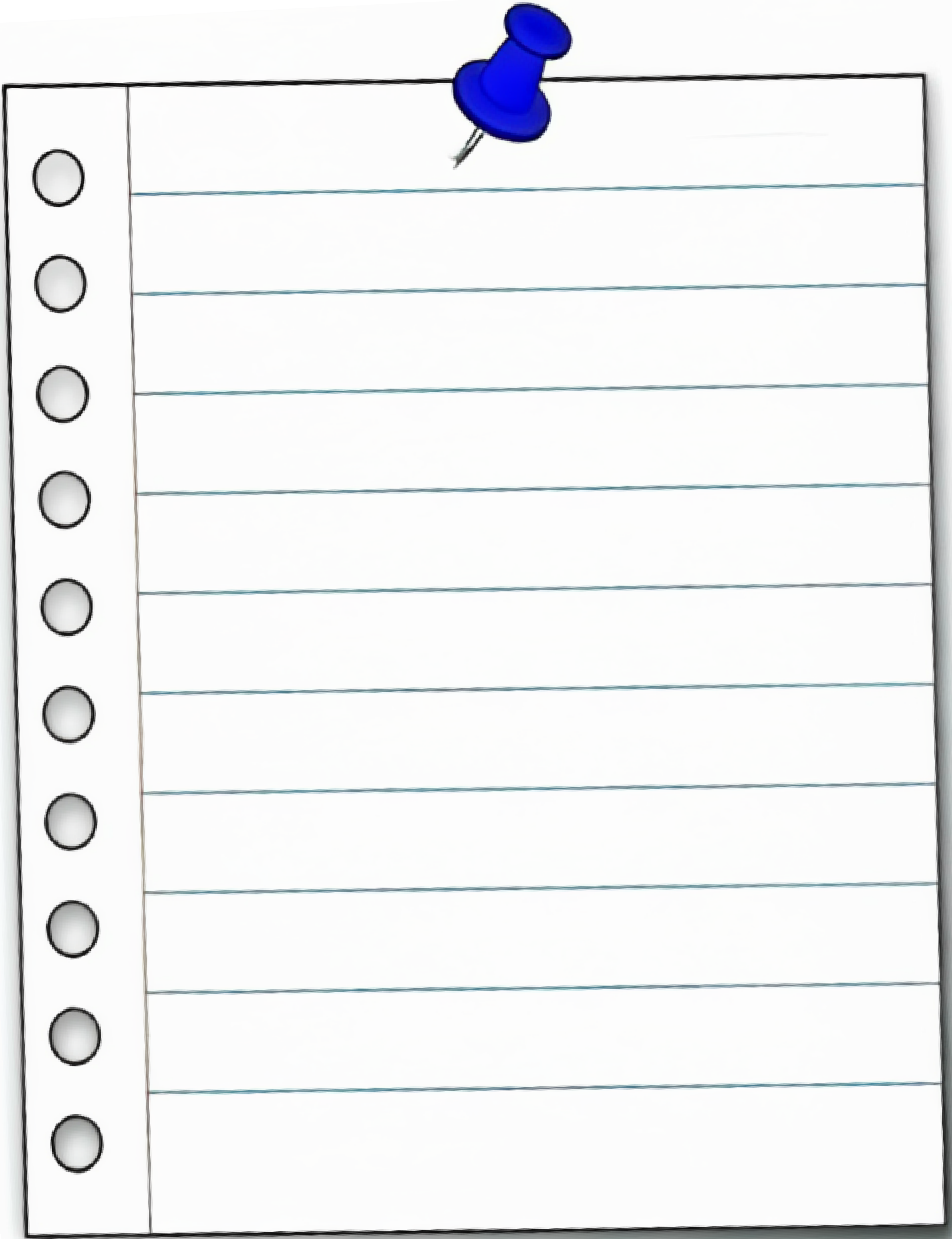
لتكوني مثل تلك وأن تقلدي تلك
فقط كوني أنت... أنت فقط،
ولتثقي أيضاً بنفسك عليك أن
تعرفي ما هي نقاط ضعفك
ونقاط قوتك أن تعززي نقاط
قوتك هذا سوف يعطيك ثقة
أكبر بنفسك، كما عليك أن تأخذي
صورة إيجابية عن نفسك وتقضي
علي الأفكار السلبية فلا تقولي: أنا
لا أستطيع، بل بدليها بقول: أنا
أستطيع، اهتمي بنفسك دائماً
ولا تهملّي هذا الموضوع فإهمال

النفس منتشر جداً في فترة
المراهقة لكن أنا واثقة أنك
ستستطيعين أن تهتمي بنفسك
فتعززي ثقتك بنفسك، جربي أشياء
جديدة ولا تظلي واقفة بدون تجربة
شيء جديد، فإن تجربة الأشياء
الجديدة سيساعدك في تقوية
ثقتك بنفسك، اجعلي دائرة معارفك
عبارة عن أشخاص إيجابيين فهذا
يعكس نتيجة جيدة علي ثقتك
بنفسك وبنفسيتك، ويساعدك علي
أن تكوني أنت أيضاً إيجابية، تخلصي
دائماً من الأفكار السلبية.

كما يوجد أشياء تزيد ثقتك بنفسك
يوجد أشياء تحطمها بدون أن
تشعري كالمبالغة في الاعتذار،
ويمكن أن تؤثر طريقة ارتدائك
للملابس في ثقتك بنفسك، يمكن
أن يكون هذا بسبب أنك تتطلعين
علي أحدث صيحات الموضة أو ترين
صديقاتك في المدرسة فليست كل
الملابس تليق بك، وأيضاً قولك نعم
في كل شيء لا أقصد أن ترفض كل
شيء وأن تقولي لا دائماً بل أقصد أن
توافقي وترفض علي الأشياء التي
تستدعي الموافقة أو الرفض

هكذا يكون الفصل قد انتهى
لكن صفحات الكتاب لم تنتهي
واصل القراءة فالفصل القادم
مهم لكل فتاة في سن
المراهقة.

تركت لك صفحة بيضاء لتصفي
نفسك في جملة واحدة.



الفصل الثالث...

إعصار القلب

الإعجاب والحب في سن المراهقة



أظن أن عنوان الفصل كشف
محتواه، وهذا الموضوع يجب منذ
مدة التحدث فيه لأنه منتشر جداً
في هذه السن، إنه "الحب"
وبمصطلح أدق إنه "الإعجاب"، نعم،
فلا حب في هذه السن يا زهرتي،
لأنك في هذه السن تقومين بالخلط
بين الحب الحقيقي والإعجاب
فتسمين ما أنت فيه حباً، لكنها في
الحقيقة مجرد مشاعر إعجاب بذاك
الشباب ذو الابتسامة الجذابة، وذاك
ذو البشرة البيضاء والعيون الخضراء،

وهذا الذي ابتسم لك في يومٍ علي
أنك "زميلة" و (تبسمك في وجه
أخيك صدقة) فأعجبتك ابتسامته،
أراكن تضحكن وتبتسمن، أجل فهذه
هي الحقيقة ويمكن أيضاً أن تعجبي
بشخصية ذاك الشاب أو الفتى الذي
يملك كاريزما عالية وحضوره يكون
ملفتاً، أجل... فهذه هي الحقيقة،
أنك يا زهرتي لا تفرقين في هذه
السن بين الحب الحقيقي الذي
سيرأودك لاحقاً عندما تكبرين وبين
هذا الإعجاب، بكل بساطة الإعجاب
كما رأيتي يا

زهرتي هو حب "لكن" بأسباب، أي
أنك أعجبتِ بذاك لابتسامته.
.....و.....و.....إلخ، أما الحب الحقيقي
فهو بدون سبب، يمكن أن
تجدي بعض العلامات في الحب
والإعجاب متشابهة بعض الشيء،
لكنها في الحب تكون أقوى وأعمق
وأصدق أكثر من الإعجاب، لكنها
مشاعر طبيعية جداً فالمشاعر في
هذه السن تنمو وتتطور القدرة
على الشعور بالانجذاب والرومانسية.

ربما تتحول أحلامك الوردية والقصور
الخيالية والحصان الأبيض الذي
سيأخذك عليه فارس أحلامك إلي
صدمة فور معرفتك أنه لا يبادلك
الشعور، لكن هذا متوقع جداً، سوف
تحزنين قليلاً ثم تعودين كما كنت
من قبل، ربما تقرري أن تنتقي منه
أو بصيغة أخرى أن تنتقي لقلبك
فتعامليه ببرود تام وتتجاهليه، لكنك
شيئاً فشيئاً سوف تعجبين بشخص
آخر وهكذا... لا تحاولي التخلص من
هذه المشاعر فأعجابك دليل كبير
علي أن عقلك

ينمو بانتظام وبطريقة سليمة، فقط
حاولي التخلص من المشاكل، أي لا
تحاولي الاعتراف له بحبك، ولا
تحاولي محادثته هاتفياً، لأنه لا
علاقة بين فتاةٍ وفتيٍ سوى الزواج،
كما أن ذلك يسبب لكِ مشاكلًا في
المستقبل القريب.

• كيف تتعاملين مع هذا الإعجاب

لا تنكريه، بمعنى أن لا تقولي
لنفسك هذا ليس إعجاباً بل هو
مجرد مشاعر بين الزملاء، لأنه لا
داعي لإنكاره لطلالما أنتِ مراهقة
وهذا متوقع من قلبك.

لا تكبتيه وتكتميه، ولكن في نفس الوقت لا تخبري صديقتك به، فربما تستخدمه (أي سر حبك) ضدك في يومٍ من الأيام، إن كان لديكِ أخت فأخبريها بهذا ولكن الأم في رأيي هي الصديقة المثالية والرائعة التي لطلما بحثنا عنها وهو بجانبنا دائماً.

• فوائد الإعجاب في هذه السن

لا ننكر جميعاً أن لكل شيء في الحياة فائدة، ومنها حب المراهقة، فأنت إن تعاملتي مع حب المراهقة ذاك بطريقة سليمة فسوف تخرجين بالكثير

من الدروس المستفادة منها:

التعلم من أخطاء سوء اختيار من
تحبين، وأخطاء طريقة التعامل التي
تعاملين بها الطرف الآخر.

بدء العلاقات العاطفية بطريقة أكثر
واقعية من حب المراهقة وعلاقاته.

زيادة الثقة بالنفس والثقة والثبات في
التعامل مع الجنس الآخر.



الفصل الرابع...

نسمة خفيفة

النظافة الشخصية في سن المراهقة



إن من أهم الأشياء التي يجب عليك^{٤٦}
معرفةها يا زهراتي الصغيرات هي
"النظافة الشخصية" بكل أنواعها
سواء في المدرسة أو أثناء الدورة
الشهرية، وهذا ما سنتناوله في هذا
الفصل.



• الحفاظ علي نظافة الجسم

1. أشياء يجب عليك القيام بها

عليك أولاً التخلص من رائحة الجسم،

بالاستحمام بشكل يومي والعناية

بشكل خاص بالمناطق التي ينبت

فيها الشعر،

وجففي

جسمك جيداً.



استحمي بعد ممارسة الرياضة أو إن
شعرتِ بالتعرق، لا يهم إن
استحممتي صباحاً أم مساءً، لكن
أطول مدة ممكنة ثلاثة أيام بدون
استحمام لا أكثر.

يجب أن ترتدي ملابس نظيفة كل
يوم، وخاصةً الجوارب والملابس
الداخلية، ويفضَّل أن تكون قطنية
حتى لا تحتبس رائحة الجسم وتسمح
له بالتنفس، ولا تنسي تبديل ملاعات
السرير كل يومين أو ثلاثة، وكذلك
أغطية الوسائد.

استخدمي مزيل عرق برائحة منعشة
وجميلة تحت الإبط، ولكن يستحسن
أن تقومي بنتف شعر الإبط أولاً حتي
لا تسود المنطقة.

يجب عليك التخلص من شعر
المنطقة الحساسة وبتف شعر الإبط
حتى لا تتكون الجراثيم ، وتسود
منطقة الإبط بسبب الشعر فيه.

• كيفية قص شعر العانة

أولاً يجب عليك استخدام مقص
"شخصي لم يستخدمه أحدٌ غيرك من

قبل، ويفضّل أن تكوني قد

استحممتي قبلها ومازال جسمك

مبلاً، من ثم قصي في اتجاه نمو
الشعر وبلطف حتى لا تؤذي نفسك،
عندما تنتهين اغسلي منطقة
بالماء الدافئ وضعي عليها زيت
أطفال، أو هلام الصبار، أو كريم غير
معطر حتى لا يؤدي إلي التهاب
المنطقة.

• أشياء لا تقومي بها

لا تقومي برش العطر تحت
إبطك مباشرةً حتي لا تسود
منطقة الإبط.

لا تتركي فرشاة الأسنان دون
تغيير أكثر من
2_3 أشهر



• النظافة الشخصية

أثناء الدورة الشهرية

قومي بتغيير الفوطة الصحية
يوميًا حسب كمية التدفق، إن
كان غزيراً فأنت تحتاجين في
المتوسط ثلاث إلى ست فوط
في اليوم الواحد، لا تظلي
بالفوطة الصحية لأكثر من
ثمان ساعات حتي لا تصابي
بمرض "الصدمة السامة".

ارتدي الملابس الداكنة عندما

تأتيك الدورة الشهرية، حتى لا
تظهر البقع علي ملابسك إن
تسربت عن طريق الخطأ لغزارة
تدفعها.

لا تقومي بقص شعر العانة
عندما تأتيك الدورة لأن الجلد
حينها يكون حساساً وربما
تتأذين، مع ذلك لا تتركي
الاستحمام في هذه الفترة
خصوصاً، حتى تحافظي علي
رائحتك منعشة ولطيفة.

تأكدني من نظافة الحمام بعد
استخدامك إياه ، واحرصي
علي أن تغسلي ملابسك
الداخلية والخارجية إن تسربت
بقع الدم إليهما بنفسك وإن
تسربت بقع الدم إلي ملاءة
السرير أثناء نومك فقمي
بتغييرها فور استيقاظك
لتسهل إزالة البقعة علي
الغسالة، واحرصي علي أن
تغيري ملابسك الداخلية يوميا

لتجنب الروائح الكريهة
والجراثيم، قومي بعمل جدول
لتتبع فترة مجئ الدورة
الشهرية لك، وسوف تجد
الكثير من التطبيقات لعمل
ذلك.

- نهوذج لجدول تتبع الدورة
الشهرية

جدول تتبع أيام الدورة الشهرية

عدد الأيام	تاريخ النهاية	تاريخ البداية	
			يناير
			فبراير
			مارس
			أبريل
			مايو
			يونيو
			يوليو
			أغسطس

			أكتوبر
			سبتمبر
			نوفمبر
			ديسمبر

يمكنك عمل هذا الجدول في
كشكولك الخاص أو يمكنك
استخدام تطبيقات لتتبع أيام
الدورة الشهرية، هذا علي
حسب تفضيلك أنت.

خاتمة

سعادة كبيرة تتسلسل إليّ وأنا
أكتب في هذه الخاتمة
واستعد لنشر هذا الكتاب، لكن
أكثر ما أتمناه أن تكوني قد
استفدتني ، وأن تعلمي
بالنصائح التي قدمتها لك في
صفحات هذا الكتاب.